

EMDR T.I.C.E.S. Record

Обробка, яку ми виконали сьогодні, може продовжуватися після сеансу. Ви можете помітити, або не помітити нові ідеї, думки, спогади чи сни. Якщо так, просто зверніть увагу на те, що ви відчуваєте. Зробіть “знімок” цього (те, що ви бачите, відчуваєте, думаєте, і тригер) і ведіть журнал. Ми можемо попрацювати над цим новим матеріалом наступного разу. Якщо вважаєте за потрібне, передзвоніть мені.

Ім'я: _____

<u>Дата/ час</u>	<u>Trigger</u> Тригер	<u>Image</u> Образ/картинка	<u>Cognitions</u> % belief Думка(ки) % віри у неї	<u>Emotion</u> % severity Емоції % важкості	<u>Sensation</u> % severity Тілесні відчуття % важкості	<u>Behaviour</u> Поведінка
9:00 10.10.13	На роботі - бос говорив до мене	Як мій минулий бос булить мене (знущається)	Я не компетентний 80%, мене звільнять, якщо це помітять 70%	Тривога 80%, гнів на нового боса 90%.	тремтіння в ногах 30%, серцебиття 50%	я вийшов залишивши боса розмовляти.

Якщо вам буде важко керувати цим, будь ласка, скористайтеся навичками подолання, над якими ми працювали на сесії - нагадування можна побачити на звороті листка. (тут можна додати ваші контакти)

Керування труднощами між сесіями

Ці прийоми, наведені нижче, корисні для клієнтів, яким важко долати дистрес між сесіями. Вони можуть уповільнити обробку, і я пропоную вам спробувати візуалізувати проблеми так, ніби ви перебуваєте в потязі, а образи/думки/почуття виникають як частина декорації. Я також раджу отримати доступ до свого «безпечного/заземленого» місця, яке ми розробили під час сесії. Якщо це не допомогло, спробуйте скористатися наведеними нижче стратегіями – будь ласка, подзвоніть мені, якщо буде необхідність.

Контейнер

Я хочу, щоб ви уявили якийсь надійний контейнер, можливо, у цій кімнаті чи в іншому безпечному місці. Цей контейнер має бути достатньо міцним, щоб утримувати весь цей тривожний матеріал – спогади, образи, думки, фізичні відчуття, звуки, запахи, емоції.

Яким має бути цей контейнер, щоб надійно утримувати ваш дистрес? (наприклад, сейф, офісна шухляда, транспортний контейнер, ящик) Чи можете ви мені його описати? Що це за контейнер? Якого він кольору? Наскільки він великий? На що він схожий? З чого він зроблений? Що робить його безпечним і надійним?

А тепер уявіть, що ви берете тривожні образи та кладете їх усередину або відправляєте в контейнер, а потім закриваєте кришку/дверцята. Тепер візьміть тривожні думки..... (потім перегляньте звуки, фізичні відчуття, запахи, емоції, думки). Щось ще потрібно туди додати?

Тепер надійно закрийте кришку/дверцята. Як зробити двері безпечнішими? Добре, ви можете це зробити зараз? Зараз безпечно? Чи потрібно ще щось зробити, щоб зробити його ще безпечнішим?

Як це зараз відчувається?

Ми залишимо цей контейнер тут у кімнаті, чи є інше безпечне місце, де ми можемо залишити цей контейнер? Протягом тижня (або до наступного разу), якщо з'явиться щось тривожне, просто уявіть, що ви надсилаєте це сюди (туди) і кладете все в цей контейнер.

Інший варіант: Закрийте Книгу

Уявіть, що ви все розмістили на сторінках книги. А тепер закрийте книгу і відкладіть її...

Записати DVD (особливо для дистресових відеозображень)

Уявіть, що ви записуєте ці тривожні спогади чи зображення на чистий DVD. Добре, ви це зробили? А тепер уявіть, що ви кладете DVD у коробочку, у безпечне місце... (адаптовано з «допомогти собі»)